かみましきの「農業」と「人」の、今を伝える広報誌

JAかみましき

JA KAMIMASHIKI PRESS

09
2014.September

特集 新入職員紹介……8
JAかみましきニュース……3
たんぽぽだより……10
各部よりお知らせ……12
かぼちゃレシピ……16

写真・文字／山都町麻山の岩部学さん

©よい食P
よかよか うまか かみましき

JA かみましき
JA KAMIMASHIKI PRESS
2014.09 Vol.160

今月の挨拶

代表理事組合長
藤木　眞也

組合長に就任して、早くも一ヶ月が経ち、少しは業務にも慣れて参りました。この間、いろいろな行事を通して多くの組合員の皆さんと、話をする機会がありました。その内容は様々ではありますが、今後のＪＡの在り方や、我が家の営農をどうしよう？といった将来に不安を抱えた方が非常に多くいらっしゃる様に感じました。この事に対し我々ＪＡとして何が出来るかと自分なりに考えてみました。まずＪＡの在り方ですが、おそらく昨今のマスコミ報道での規制改革会議の答申案や閣議決定された農協事業の見直し事項を受けての心配であろうと思いますが、我々ＪＡは基本的に民間の協同組合です、ＪＡの内部の事を良く解らない方々が勝手に決められた答申案をもとに閣議決定された感が強く、余りにも的外れで到底受け入れられる内容ではありません。今後は、ＪＡ全中会長の諮問機関である総合審議会等が出される組織討議や様々な会合などを通じて我々ＪＡとしての自己改革案を作り自ら改革を進めるべきだと思っております。また、営農の問題や地域の問題は３ヵ年計画の確実な実行に加え上益城地域の特性を十分に生かした営農体系を進めて行く為に必要な政策提言等を行い地域実情にマッチした営農指導を行う事で少しでも組合員の皆様の心配が軽くなるようにスピード感を持って取り組んで行かなければいけないと思っております。今後も引き続き皆様のご理解、ご協力をよろしくおねがいします。

www.ja-kamimashiki.or.jp/
ＪＡ かみましき　検索

表紙の人

山都町麻山
岩部　学さん

山都町麻山に住んでいます。ミニトマトを主に育てていて、他にもしいたけ、米を栽培しています。代々続く農家で、ミニトマトを始めたのは20年程前からで、ちょうどその頃から学さんも就農しました。今では40アール・15棟のハウスで栽培しています。

トマトを作り始めたのは近所の人が植えているのを見て、自分でも栽培してみようと思ったのがきっかけ。手間が掛かって苦労ばかりですが、やりがいがあります。普段は4～2人くらいで収穫などしていますが、今日は夏休みなので子どもたちもお手伝いをしてくれました。今年のトマトは収量はそこまで多くありませんが、味はいつもと変わらず美味しいです。

トマトの季節になると、トマトが食卓にのぼる事もしばしば。山都町の美味しいトマトをぜひ多くの人に食べてもらいたいですね。

写真＝（後列左から）岩部学さん、まさ子さん、光男さん、（中段）村山茂子さん、（前列左から）美也子さん、月那さん、朱里さん

ミニトマトワンポイント

生でも加熱しても美味しいトマト。うま味成分はゼリー部分に多く含まれているので、調理の際には無駄にしない様要注意です。注文の栄養素である赤い色素成分のリコピンが豊富に含まれています。リコピンは脂溶性なので、油と一緒に調理するのがオススメです。

JAかみましき管内の話題をお届けします！

かみましきニュース

女性部 地元産大豆で豆腐作り

7月17日「よかよかうまか女性大学」の第3回目の講座を行い、受講生16人が参加しました。熊本県食の名人でもある嘉島町の河原君代講師を招き、地元産大豆を使用した昔ながらの豆腐の作り方を学びました。

女性大学は食の大切さや女性の文化、教養を高める目的に行っているもので、今回は豆腐作りを体験。圧力鍋で大豆を軟らかくし、ミキサーでクリーム状にし、加熱しながらにがりを混ぜて豆腐を作りました。参加者は「地元産の材料を使っているので安心して食べられる。豆腐の固さを自分好みに出来るので、何度も作って我が家の味を作りたい」と話していました。

この日はキュウリやトマトの差し入れもあり、おからと混ぜ合わせて作ったおからサラダや豆乳ドーナツなど豆腐以外も調理。次回は地元産野菜を使用した手作りピザ講座を行う予定です。

大豆をミキサーにかけます

調理しながら会話も弾みます

JA 食農教育に役立てて

当JAでは、管内各町の教育委員会で食農教育運動テキスト「ちゃぐりん8月号」の贈呈式を行いました。

ちゃぐりんの贈呈は次世代を担う子どもたちに食・農・自然・いのちの大切さとともに、協同の大切さと、農業や自然と共生することの素晴らしさを知ってもらおうと、毎年送っているものです。8月号には「食農わくわく実験BOOK」と題した夏休みの自由研究にぴったりの実験がたくさんつまった付録を添付。今回は22校に約731冊を送りました。

JA担当者は「ちゃぐりんは子どもたちが楽しく農や食について学ぶ事が出来る。ぜひ多くの子どもたちにちゃぐりんを読んでもらいたい。」と話していました。

ちゃぐりんの贈呈を行う吉川常務（左）

JA 浴衣姿で涼しげに

7月7日、御船支所窓口女子職員3人が七夕に合わせ、浴衣姿で接客を行いました。

今回の活動はJAくらしの活動の一環で、様々な企画を通して何度でも訪れたくなる支所作りを目的として行われました。いつもとは違う浴衣姿に利用者からは「見た目も涼しげでよいですね」などと好評でした。

当JAでは、これからも支所で様々なイベントに取り組み活発な支所活動を行っていきます。

浴衣姿で接客する職員

イベント

多くの来場者で賑わう
～第31回農機自動車大展示会～

7月31日から8月2日の3日間、益城町のグランメッセ熊本で、JAグループ熊本主催の「第31回農機自動車大展示会」が行われました。

会場には熊本県全域から来場者が集まり、会場は多くの人で賑わいました。会場には農機、自動車の他刈払機などの様々な農機具も特別価格でならび、来場者は思い思いの品を買い求めていました。

多くの来場者で賑わいました

女性部

目指せホールインワン！

女性部は7月12日、甲佐町のグリーンパル甲佐でグラウンドゴルフ大会を行いました。

部員107名が参加し、恵まれた天候のもとホールインワンを目指し元気にプレイしました。わきあいあいとした競技の後は本所で皆でお弁当を食べ、交流を深めました。

結果は次のとおりです。

優　勝　須藤レイ子（御船町）
準優勝　松井セツ子（甲佐町）
3　位　岡本テルヨ（山都町）
4　位　藤原　絹子（山都町）
5　位　長尾美恵子（甲佐町）

狙いを定めてボールを打ちます

女性部

女性部で食育指導

女性部矢部支部浜町班は7月24日、山都町地域子育て支援拠点事業「つどいの広場シャベル」で食育料理教室を行いました。部員や親子12人が参加し、畑で採れた旬の夏野菜を使用した夏の炒り鶏やバンサンスーなどを調理しました。

「つどいの広場シャベル」は子供たちへの食育に力を入れて活動。野菜を苗から育て、収穫した野菜を使用し様々な料理を作っています。その活動を知った女性部浜町班が料理教室のボランティアを申しでて、今回初めて行いました。家の光から抜粋したレシピを調理しながら、子育ての先輩としてのアドバイスも行っていました。

参加した女性部員は「料理をしながら、子育て中のお母さん達と話してこちらが元気をもらった。これからもこの様な活動を通して、地域に貢献できればと思います」と話していました。

自家製野菜を刻む参加者

山都町にある「つどいの広場シャベル」

JA

ピザ作りで管内産野菜を学ぶ

思い思いの具材を載せます

7月27日、農産物直売所「よかよかうまかとれたて市場嘉島店」で親子で作る米粉ピザ教室を行いました。応募した親子約15人が参加し、管内産の野菜や米粉を使ったピザ作りに挑戦。ピザを作りながら、管内で生産されている野菜について学びました。

同教室は地元で多くの野菜が生産されていることを知ってもらい、子供たちの夏休みの思い出にしてもらうことが目的で毎年行っているものです。ピザの生地作りから行い、生地は夏の暑さを利用して車のボンネットに放置する事で発酵させました。トマトソースも管内産のトマトを使用し、チーズも管内産の牛乳を使用し作られたもの。トッピングの野菜も管内産を使用した特製ピザは、子どもたちにも大人気でした。中には野菜で顔を描いた子どももおり、思い思いにピザ作りを楽しんでいました。参加した親子は「野菜がたっぷりで美味しい。身近なところでこんなにたくさんの野菜が作られている事を初めて知った。家族の安全・安心のためにも地元産の農畜産物を選びたい。」と話していました。

焼き上がったピザを試食

総会

26年産イチゴへ意欲新たに

イチゴ部会は7月22日、山都町で第9回通常総会を行いました。部会員や役職員など約70人が出席し、平成25年度事業経過報告及び収支決算の承認についてなど3議案を可決、承認しました。

25年度の販売には、破線が入ったくまモンデザインのイチゴパックセロファンを試験的に採用。手で簡単に破る事が出来るため、市場から高い評価を得ました。26年度は現地検討会などを行い選果選別の徹底、安定出荷を目指します。

議事を聞く部会員

農業

ハートのかぼちゃ収穫

御船支所に飾られたハート型のかぼちゃ

7月上旬、御船町の福嶋初喜さんが御船支所に「珍しいかぼちゃが採れました」とハート型のかぼちゃを持ってきて下さいました。2つのかぼちゃがくっついた様に見えますが、1つの実が変形してこの形になったそうです。支所窓口にしばらくの間飾ることに。来店者は「こんなに綺麗なハートは珍しい」と話していました。

自然で育つ野菜は時折思いもよらない形に育ちます。不思議な形に育った時は、ぜひJAまでお知らせください。

福嶋初喜さん夫妻

女性部

料理をして交流深める

女性部の御船・甲佐・嘉島支部は8月7日、益城支所で夏の調理実習を行いました。部員ら24人が参加し、変わり巻き寿司や夏野菜とカニかまのテリーヌなど5品を調理。部員同士交流を深めながら、夏にピッタリの涼しげな料理の作り方を学びました。

変わり巻き寿司では普段から料理をしている部員も複雑な手順に悪戦苦闘しながら調理。意見を出し合いながら作り上げ、巻き寿司を切り断面に綺麗な模様が現れると大きな歓声が上がりました。

完成した変わり巻き寿司に笑顔を見せる女性部員

ＪＡ

新入職員が施設を見学

7月16日、新入職員19人がＪＡかみましきの支所や選果場などの施設を巡回しました。

施設巡回は平坦地区から中山間地まである管内施設を見て回り、遠方の施設も身近に感じてもらおうと毎年行っているものです。職員は事前に調べた施設の利用目的などの情報を分かりやすく説明し、他の職員はメモを取りながら真剣に聞いていました。

参加した職員は「普段の業務ではなかなか行かないような施設も見学できたので良かった。自分で調べた事で、理解も深まりました」と話していました。

自身が調べた施設の紹介をする新入職員

研修

Aコープマーク品の良さを体感

8月5日、甲佐町の本所でAコープマーク商品研修会を行いました。職員約50人が参加し、実験を交えながらAコープマーク品の質の良さを学びました。

この研修会は職員互助会が主催し、入組3年未満の職員を対象に行ったものです。マーク品と市販のハンドクリームを塗り比べ、着色料を溶かしたボウルに手を入れ、どちらがより保護する力があるか比べるなどを体験した。研修に参加した職員は「市販のものと比べることで、いかにAコープマーク品が安全か分かった。これからも積極的に使っていきたい。」と話していました。

研修に参加する職員

イベント

第29回ＪＡ熊本県親善野球大会出場

7月26日と27日の2日間、ＪＡ熊本県役職員連盟協議会主催のＪＡ熊本県親善野球大会が開催されました。

同大会には県下ＪＡグループから14チームが参加し、4ブロックに分けて予選。当ＪＡはブロック代表として準決勝へと進みましたが、惜しくも勝利を逃し、昨年に引き続き連覇とはなりませんでした。

選手宣誓を行う
購買部の松本職員

一人ひとりが力を発揮し、
熱戦を繰り広げました

農産物直売所
とれたて市場に行こう♪

収穫の秋目前!

welcome!

ＪＡかみましき農産物直売所「とれたて市場」では、収穫の秋を迎え管内の様々な農産物が所狭しと並んでいます。やっぱりおいしいのは旬のもの♪この機会にぜひご来店ください！お待ちしてます。

＊店舗では季節ごとに各種イベントも開催!

毎年GWには▶
イチゴ狩り

▼夏休みにはピザ教室

どれも生産者の自信作です!!

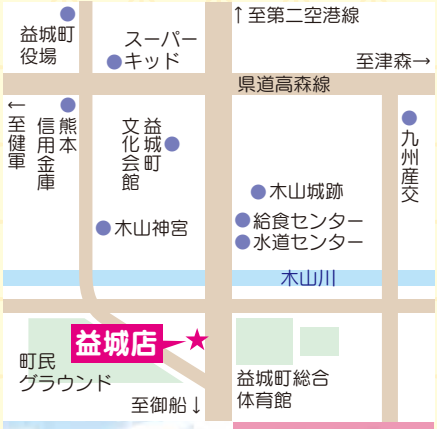
＊農産物だけでなく、惣菜関係も充実してます!

季節の野菜が▶
店内に並びます

◀お惣菜類も充実

とれたて市場各店はこちら

営業時間 あさ 9：00～ ごご 18：00
（花立店のみ10:00～）



益城店
益城町木山
260-1
☎ 287-1147

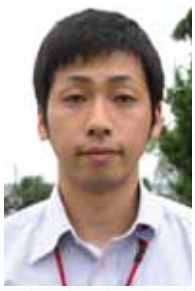
嘉島店
嘉島町北甘木
2206
☎ 235-6201

花立店
熊本市東区花立3丁目
39-24
☎ 367-7904

この度正職員になりました
私たちをよろしくお願いします!!

平成26年4月の入組式でJAかみましきの職員となり、試用期間終了後晴れて正職員になりました。
これからのJA職員としての心がまえを漢字一文字で表し、その意味も書きました。
この今の気持ちを忘れず、職員として成長していきます。よろしくお願いします。

気



矢部支所
矢部センター給油所
中村　隆志
山都町出身

何事も気持ちを持って対応・応対します。

正

共済部契約保全課
尾崎　桂
城南町出身

人として正直に、仕事は正確に。
正しく生きます。

積

金融部
貯金・運用課
泉　玲奈
益城町出身

積極的に色々なことに挑戦したいと思います。

動

購買部天昇院係
森嶋　敬博
嘉島町出身

行動力のある職員を目指します。

進

共済部契約保全課
山本　話子
益城町出身

日々、前進していきたいです。

進

甲佐支所給油所
志垣　陽水
甲佐町出身

何事にも積極的に自ら進めるように頑張ります。

実

営農部
第1営農センター
濱田　一徳
益城町出身

より多くの野菜や果物を実らせることが出来るように営農指導を頑張り、実力をつけたいです。

直

益城支所
広安セルフ給油所
堀　直樹
益城町出身

名前の中にある文字であり、「まがったものをまっすぐ」「まがらないでまっすぐに」頑張ります。

魂

益城総合支所
広安セルフ給油所
橋本　雄哉
御船町出身

何事にも全力で尽くし、後悔のない人生を精一杯の魂込めて頑張りたいです。

笑

甲佐支所
白旗給油所
村上　菜南
熊本市出身

給油所でお客様と関わる事が多いので、毎日笑顔を絶やさず頑張ります。

笑

営農部
第3営農センター
山本　リサ
山都町出身

愛想がないとよく言われるので、笑顔でいる事を意識したいです。

氣

益城総合支所
益城セルフ給油所
水上　吉幸
熊本市出身

米を食べて元気に働くの「氣」。多くの人に迷惑をかけていますが、元気に頑張って働きます。

絆

嘉島支所購買課
米光　允
嘉島町出身

仕事をする上で自分の中ではずせないものは人脈です。人脈を大切にすると仕事の幅が広がると思います。

笑

購買部
上益城農機センター
松尾　晃大
天草市出身

どんな時でも笑顔で対応し、周りも笑顔にできる存在になりたいです。

明

広安支所
管理金融共済課
嶋野有里子
益城町出身

明るく笑顔で組合員さんに接したいと思います。

優

嘉島支所六嘉給油所
山口晃一郎
嘉島町出身

常に優しい自分でいたいです。

元

御船支所
御船給油所
中村　元
御船町出身

これからも元気に過ごしていけるようにと思います。

支所や給油所
などで見かけた際は
ぜひお声かけ
下さい！

努

益城総合支所
管理金融共済課
山本　雄太
益城町出身

毎日コツコツと頑張っていこうと思います。

積

甲佐支所
白旗給油所
渡邉　和樹
甲佐町出身

何事も積極的に取り組み、業務に励みたいと思います。

たんぽぽのつどい

　ＪＡの高齢者福祉事業にとって、一大イベントであります“たんぽぽのつどい”。
　今年も、新鮮に思い出の一ページを綴ることができたようです。
　デイサービス大地・デイサービスもやい・小規模さくら荘の施設ご利用の皆様の参加にあわせてご家族の参加も頂いて、ゲームやクイズに全員参加。
　楽しい楽しいプログラム、利用者さん賞品を手に満足の顔・顔・笑顔…。

　スタッフは、思いっきり楽しい一日になれたらいいなァー…。ひとり一人が気を引き締めて進行状況と、皆さんの見守りに、目配り・気配り・思いやり、完璧でした。

　おいしかった弁当の後は、笑いのトークショー。
会場からは“待ってました”の声（あったかナ？）
そして、ふれあいを大事にしている職人よりの大サービスには、会場の皆さん歓喜の顔でした。
（金さん山都お裁き）劇には遠山禿門之丞様登場に会場ビックリ！拍手そして笑…の中に、くまもんの動きに皆さん目がパッチリ。
　フィナーレはヤッパリ花笠音頭です。
　また会える時を楽しみに、サヨナラ。

つながりホーム

○7月26日　七夕の準備

　参加してくださった皆さん、短冊にねがいごとを。
（いつまでも元気で暮らしたい）
（デイサービスは楽しかー）……
（お父さん、見に来てェ・会いに来てェ）
　何年前に別れたのか忘れてしまった、一年に一回ぐらいは会いたい、会いたい……。
　願いごとが　叶うといいですね。
大きいワッカ・小さいワッカの飾りも出来上がり。
竹はー？？飾りつけようか、竹が……
見てください、今年の七夕飾りを。

通所介護「サポートセンター虹」

○夏といえば!(^^)!

　7月25日に虹では毎年恒例のそうめん流しを実施しました。自立支援を目的に調理活動としてご利用者様にお昼のおにぎりを沢山握って頂いたあと、本物の竹を使い本格的な“そうめん流し”皆さん夢中で参加され、涼しい気分で楽しい昼食となりました。

○ＪＡミニ展示会見学＆お買いもの

　7月11日～12日に本所にて開催されたＪＡミニ展示会に行って来ました。
　ＪＡ冷凍米飯やジューシーの試食をいただき、その後ゆっくり展示場を散策。味噌や草刈鎌を購入されたりと、いつもと違ったデイを楽しまれていました。

ヘルパーさんのお手伝いが必要と思っていらっしゃる方、いつでもお待ちしております。

何かご相談ごとがございましたらJAへ!!

JA上益城訪問介護事業所たんぽぽ
JA上益城居宅介護支援事業所
☎0967-73-1211

通い介護施設（送迎あり）随時見学会開催中!

サポートセンター虹
☎096-234-4141
居宅介護支援事業所　虹のかけ橋
☎096-234-0009

金　融　部　よ　り

担い手積立年金

～39歳までの皆様へ

政策支援加入で将来の安心を！

政策支援　農業者の担い手には、手厚い政策支援（保険料の国庫補助）があります。

国民年金第1号被保険者の農業者年金への加入要件に加え、

1. 39歳までに加入
2. 農業所得が900万円以下
3. 認定農業者で青色申告者等（下表）を満たせば受けられます。

保険料の国庫補助対象者と補助額

区分	必要な要件	国庫補助額 35歳未満	国庫補助額 35歳以上
1	認定農業者で青色申告者	10,000円（5割）	6,000円（3割）
2	認定就農者で青色申告者	10,000円（5割）	6,000円（3割）
3	区分1又は2の者と家族経営協定を締結し経営に参画している配偶者または後継者	10,000円（5割）	6,000円（3割）
4	認定農業者または青色申告者のいずれか一方を満たす者で、3年以内に両方を満たすことを約束した者	6,000円（3割）	4,000円（2割）
5	35歳まで（25歳未満の場合は10年以内）に区分1の者となることを約束した後継者	6,000円（3割）	-

※国庫補助額は月額保険料2万円に対する補助額（割合）です。
※区分3及び区分5の「後継者」は経営主の直系卑属である必要があります。
※35歳未満で加入した者は、35歳から自動的に35歳以上の額に変更されます。
※区分1～5のそれぞれの要件に該当しなくなった場合、他の区分（国庫補助額が減額になることがあります。）又は通常の保険料への変更が必要です。

●**政策支援を受けられる期間**は最長20年間です。（35歳以上で加入した場合は最長で10年間です。）

●**国庫補助を受けている間の保険料**は月額2万円（国庫補助額を含む）で固定され、加入者が負担する保険料は、2万円から国庫補助額を差し引いた額になります。

●**国庫補助を受けられる期間を過ぎた場合**は通常の保険料（月額2万円～6万7千円の間で千円単位で選べ、変更も自由です。）になります。

年金のお受け取りはJAへ。

他金融機関で年金をお受け取りの方

平成26年9月～10月末までに受取口座をJAへご変更頂きますと

一回あたりの振込予定額が15,000円以上の方

3,000円分のギフトカードをプレゼント！

※振込額は年金証書にて確認させていただきます。

※景品は数に限りがございます。品切れの際はご容赦下さい。
※景品はそれぞれお一人様一つまでとさせていただきます。

お問い合わせは、お近くの各支所窓口まで

【新たに年金をお受け取りの方】

平成26年9月
▼
平成27年3月末迄

年金振込額が1回15,000円以上の方を対象に年金受取口座をJAにご指定いただくと

くまモンタオルセット　プレゼント！

（バスタオル・フェイスタオル 各2枚）　＊年金請求書をご提示下さい

• 農作業安全作業を心掛けましょう！

これから農作業がますます増えていく時期です。使用方法や安全確認を怠らず、安全作業を心掛けましょう。

農業機械安全作業５原則

その1　取扱説明書を読んで、正しい技術を心掛けましょう

その2　点検整備は必ずエンジンを止めてからにしましょう

その3　日常点検、点検整備を忘れずに

その4　「大丈夫だろう」運転は危険。十分安全を確かめよう

その5　作業はピッタリ身体にあった服装で。ヘルメットの着用も忘れずに

しかし、どんなに気を付けていても事故が起きてしまう時があります。その様な際にＪＡグループ熊本では、ＪＡから購入頂いた機械による農作業中の事故が発生した場合には、災害助成金見舞金を支出させていただいております。ご存知でしたか？加入しているかどうかは、農機具に貼り付けてある「農業機械災害共助制度加入証ステッカー」が目印です。安全、安心な証をどうぞご確認下さい。

もちろん安全に農作業を行って無事故が一番です。それでも万が一の時は、お近くのＪＡ農機センターまでどうぞ。

• 組合員資格について

組合員の資格について、最近変更になられた方はいませんか？例えば住所が変更になった、組合員名義を変更（相続）したい、正組合員から准組合員へ資格を変更したいなどです。ＪＡへの連絡がお済みでない方や相談がある方は支所窓口へどうぞ。

9月のイベント

1（月）	10：40～　ＦＭ熊本ラジオ「とれたて情報局」～5日まで
3（水）	とれたて市場ポイント3倍デー
4（木）	13：00～15：00 行政書士による無料相談会（広安支所）
10（水）	とれたて市場ポイント3倍デー
17（水）	とれたて市場ポイント3倍デー
20（土）	秋のお彼岸感謝フェア（とれたて市場嘉島店）
21（日）	秋のお彼岸感謝フェア（とれたて市場花立店）
23（火）	秋分の日 秋のお彼岸感謝フェア（とれたて市場益城店）
24（水）	とれたて市場ポイント3倍デー

JAからのお知らせ

• 行政書士による無料相談会を開催します

月に１回のペースで各支所で行政書士による無料相談会を開催しています。財産や離婚、老後などお悩みや手続について専門家がお答えいたします。この機会にぜひ活用されて下さい。

9月4日（木）	広安支所	13:00～15:00
10月2日（木）	矢部支所	
11月6日（木）	清和支所	

人事異動について

（退職）正職員

平成26年7月31日付

氏　名	所　属　部　署	退職理由
伊佐　和史	甲佐支所購買課購買主任	自己都合

平成25年 熊本県JA営農指導員育成研修

第3期アタック21 欧州視察研修報告⑧

第2営農センター　西坂　武士

・LTO（オランダ農業協同組合）

LTOとは農家が会員になった集団組織の事で、民間の団体であり給料は農家の会費から支払われています。日本でいえばJAの指導部門だけが独立した機関で、組合員が年会費を払いながら指導員を雇っているような組織です。農業の経済的な面で、会員の代わりに情報を集めることをしています。農家は自分の意志で会員になっていて、全農家の70％がLTO会員です。年会費は800～1200ユーロ（10～15万円程度）であり、土地・生産量・家畜頭数に応じて決まってます。

具体的な活動としては、250か所の事務所を持ち、1か所4～6人の委員会をつくり、意見の集約をします。月に1回程度勉強会を行い、地域の問題点について話し合います。

その上に州の組織があり、州の中の問題点を各支店から代表が出

今月のあなたの運勢　9月

モナ・カサンドラ

♈ 牡羊座 (3/21～4/19)

全体運　やたらと神経質になりやすいよう。「石橋をたたいて…」壊してしまう傾向があります。開き直りの気持ちが必要に
健康運　運動不足になりがち。朝の体操に挑戦を
幸運を呼ぶ食べ物　シメジ

♉ 牡牛座 (4/20～5/20)

全体運　前向きになれそう。レジャーやイベントなどのお誘いを受けたら、気軽に応じて。クリエーティブな活動も幸運
健康運　過激なダイエットは厳禁。自然体が一番
幸運を呼ぶ食べ物　ブドウ

♊ 双子座 (5/21～6/21)

全体運　感情コントロールが難しい月。一時的な怒りに身を任せ、暴言を吐かないように。鏡を磨くと開運効果てきめん
健康運　ストレスを感じそう。胃腸のケアが大切
幸運を呼ぶ食べ物　サンマ

♋ 蟹座 (6/22～7/22)

全体運　新しいことに興味津々。やってみたいことがあったら、まずは情報収集を。体験教室を受けるなど、お試しも吉
健康運　快適に過ごせます。スポーツにトライを
幸運を呼ぶ食べ物　マイタケ

♌ 獅子座 (7/23～8/22)

全体運　リラックス気分に浸れます。やるべき作業を済ませたら、趣味や楽しみに集中を。グルメを満喫するのもグッド
健康運　ちょっとしたけがに気を付けて。慎重に
幸運を呼ぶ食べ物　シソ

♍ 乙女座 (8/23～9/22)

全体運　積極性がものをいう時期。気になるなら、やってみて。過去の失敗にリベンジ可能です。にぎやかな場所にもツキ
健康運　軽いスポーツや家事で体を動かすと◎
幸運を呼ぶ食べ物　サケ

♎ 天秤座 (9/23～10/23)

全体運　思いやりを示すことで、人間関係は好転するはず。おわびの言葉も素直に伝えて。気分転換には入浴がお勧め
健康運　喉のケアが大事。常にうがいの励行を
幸運を呼ぶ食べ物　カボチャ

♏ 蠍座 (10/24～11/22)

全体運　対人運が上昇中。目標や夢が一致する仲間たちとの交流が良い刺激に。親睦会やオフ会などへの参加も大賛成！
健康運　慢性疲労を感じるかも。休息を心掛けて
幸運を呼ぶ食べ物　サトイモ

♐ 射手座 (11/23～12/21)

全体運　意固地になりがち。耳に痛い意見でも謙虚に耳を傾けることで、好運の兆し。聞き上手を目指しましょう
健康運　食生活が乱れる暗示。肌荒れの心配あり
幸運を呼ぶ食べ物　梨

♑ 山羊座 (12/22～1/19)

全体運　アクティブモード！　思い切って行動することで、運を引き寄せられそう。「攻めの姿勢」をモットーに動いて
健康運　血行促進を促すと吉。ストレッチが有効
幸運を呼ぶ食べ物　イクラ

♒ 水瓶座 (1/20～2/18)

全体運　ささいなことでクヨクヨする気配。思い悩むと、ますます気力ダウンへ。小さな失敗など、笑い飛ばすぐらいが正解
健康運　気楽さが体の抵抗力を高めてくれそう
幸運を呼ぶ食べ物　ごま

♓ 魚座 (2/19～3/20)

全体運　気分の浮き沈みが激しい模様。状況に応じた切り替えを意識して。リフレッシュするには芸術鑑賞がベストです
健康運　体力増強に最適。スポーツに励んでみて
幸運を呼ぶ食べ物　イワシ

家の光・ちゃぐりん 10月号の見どころ紹介

怖がらないで　認知症

65歳以上の高齢者の約15%が認知症だといわれています。認知症の家族と暮らしていくということは、どういうことなのでしょう。「認知症」の人と暮らす家族の悩みや解決策、最新の治療法などについてわかりやすく解説します。また、認知症を予防するための脳トレーニングについても紹介します。

家の光購読ご希望の方は…お近くの購買店舗まで!

大特集　豆ってすごい！

アズキにダイズに、白インゲン豆などなど、豆にはさまざまな種類がありますね。色や形、模様など、並べて比べてみると、バラエティ豊かな豆の世界が広がります。10月号は「豆」について、栽培法や食べ方、栄養など、編集部がまめまめしく調査！　豆のおもしろ雑学や、豆についての素朴な疑問も取り上げます。

ちゃぐりん購読ご希望の方は…お近くの購買店舗まで!

もしもの時はお電話下さい

天昇院ましき

益城町惣領1414の2

TEL 096-289-1059
夜間 090-4982-1059

天昇院みふね

御船町御船948の1

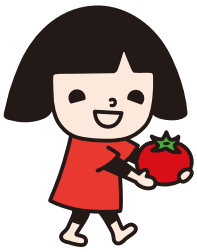
TEL 096-281-1059
夜間 090-4982-1059

24時間対応しています　相談も随時受付中

意見交換の様子

てきて話し合います。その際には州議員も参加してもらうため、農業経営的な話よりも、地域全体で自然をどうやって守っていくかなど、環境保全的な話し合いがメインになってきます。ボトムアップの組織体制になっており、EUの農業政策についてもLTOから提案しているそうです。

JAかみましき
JA KAMIMASHIKI PRESS



とれたて市場×よい食プロジェクト

「冬至に食べると病気にならない」と言われてきたように、とても栄養価の高い野菜です。選ぶ時はずっしりと重く、表面にツヤがあり、爪が立たないくらい硬いものを選びましょう。丸のままなら長期保存が可能。風通しの良い乾燥した場所におきましょう。

今月のレシピ

今月の食材は「かぼちゃ」！

かぼちゃコロッケ

材料 4人分

- かぼちゃ……正味500ｇ
- 牛ミンチ……100ｇ
- タマネギ……1玉
- にんじん……1/3
- オリーブオイル…1杯
- 塩コショウ……適量
- とろけるチーズ…適量
- 小麦粉……適量
- 玉子……1個
- パン粉……適量

作り方

①タマネギ、ニンジンをみじん切りし、塩コショウを加え酒を振りかけた牛ミンチと一緒に炒める。
②かぼちゃを適当な大きさに切り、レンジで7分加熱し、塩コショウ、コンソメ顆粒を混ぜて潰す。
③①と②の材料をボウルで混ぜ、8等分にし、チーズを中心に入れて俵型にする。小麦粉、玉子、パン粉を付けて油で揚げたら完成。

かぼちゃのバター焼き

材料 4人分

- かぼちゃ……正味300ｇ
- バター……20ｇ
- あっさり漬けの素……小さじ1

作り方

①かぼちゃを1cm幅のくし型に切り、ラップをしてレンジで4分加熱する。
②フライパンにバターを溶かし、①のかぼちゃを両面焼く。
③あっさり漬けの素を絡めたら完成

かぼちゃと大豆の煮物

材料 4人分

- かぼちゃ…正味400ｇ
- 水煮した大豆……200ｇ
- A
  - 水……2カップ
  - 濃口しょうゆ…大さじ1
  - 薄口しょうゆ…大さじ1
  - 砂糖……大さじ1.5
  - だし昆布……適量

作り方

①大豆とAの調味料を鍋に入れ、20分間弱火で煮る。
②①の鍋に一口大に切ったかぼちゃを入れ、10分間弱火で煮たら完成。

編集後記

夏と言えば花火に海に山に川に。夏と言うだけで心がうきうきします。そんな夏の代名詞である8月ももう終わり。皆さん2014年の夏は満喫されましたか？大満喫！と言いたいところですが今年の夏まつりは台風と重なり嘉島、御船と中止や延期になってしまい、例年よりも寂しい夏となりました。

夏はプールも気持ち良いものですが、最近は気温が高すぎてプールの水もぬるく、1時間に1回は木陰で休むように、と指示されたりされるのだとか。確かに、最近はうだるような気持ち悪い暑さです。昔も確かに暑かったですが、もっとカラッとした様な、何か違う暑さだった気がします。温暖化の影響でしょうか。

これから収穫の秋を迎え、静かな冬を迎えます。四季を感じる日本、贅沢です。

373

甲佐町に綺麗なひまわり畑がありました

発行／上益城農業協同組合
発行責任者／藤木　眞也
編集責任者／志賀　英典
編集企画／総務部　管理課

〒861-3243　熊本県上益城郡甲佐町大字白旗543番地1
TEL(096)234-1155　FAX(096)234-0890
URL　http://www.ja-kamimashiki.or.jp/
E-mail　jakamimaski@aioros.ocn.ne.jp